

שנייה האווהב

הן נכנסו לקבוצה סגורה שאמורה היתה לתמוך בהן רגשית, להעלות אותן רוחנית או אפילו לפתוח בפניהן אפיק פרנסה נוסף. בפועל הן מצאו את עצמן בשבי נפשי, מבלי ששמו לב נכנסו למתקן כליאה רגשי ורוחני. לאט לאט נוצר ריחוק מן הסביבה, איומים רוחניים או אפילו רק תחושה אישית של האדם ששום מקום אחר לא ידמה למקום 'שלו' | איך מזהים את המניפולציה ונשמרים מפניה? אלו נורות אזהרה אמורות להידלק ואיך נדע להיזהר ולהזהיר אחרים? | שבים לחיים

תמר עבודי





את התרגיל הבא, בבקשה אל תבצעו. זו לא אמירה מניפולטיבית, זו בקשה כנה: אל תבצעו את התרגיל הבא. תנו רק מקום לעצמכם לדמיין קמעא ולהרגיש מה הייתם חשים אילו התרגיל כן היה מתבצע:

את יושבת על שטיח המונח על הרצפה מול דמות שאמורה להדריך וללוות אותך במסע אל גילוי עצמי. רגליים שלובות, גב ישר, עיניים שמביטות עמוק לתוך העיניים שלך. רכות. אוהבות. חודרות. יודעות עלייך הכל. מבקשות ממך לספר בדיוק על החלקים הכי כואבים בנפש שלך. לא מניחות לך להתחמק, מושיטות יד חמה ולא מרפות. מבטיחות ריפוי. ליווי. החלמה. את מנסה להוריד את העיניים לרגע, להתכנס בתוך עצמך, והיא מרימה לך ברוך את הסנטר. לא מתפשרת על "מגע עיניים". מספרת לך בדיוק למה את מתגעגעת וממתה. חושפת את הסודות שלך מעצמך. מה את מרגישה?

התגובות עשיות להיות מוקצנות לשני הכיוונים. יהיו שירגישו מוכלות, ראויות, מחובקות. יהיו שירגישו נחרדות, מנוצלות, מותקפות. תהיה מי שתרגיש שרק התיאור כבר "מגרד" לה. תהיה מי שלא תתייחס ותעבור לכתבה הבאה.

כך או אחרת, תיאור של תרגיל כזה מוליד בלבול גדול שהכתבה מנסה לתאר. איך שבי יכול להיות אוהב? מה הרגשות המתעתעים הללו? נוגעים במקומות הכי רגישים של הנפש, אלו שמבקשים הכרה והכלה, קהילתיות ותמיכה. זה טוב, לא? אם כך למה זה גם כל כך... רע? אולי כי זה לא תואם למקום הנפשי? אולי כי זה לא תואם גיל? אולי זה מקטין, מכווץ, מחליש, מערער? אז למה לפעמים גם רוצים את זה? ומתי זה כן טוב? זהו שבי נפשי. תעתוע. כמיהה עצומה וסיפוק בלתי מתואם שיוצר כליאה רגשית ורוחנית. השוים פולשים אל המקומות הכי זקוקים של הנפש, מתיישבים שם - ומנצלים את הערעור עבור הצרכים שלהם עצמם. מה נוצר שם? תהוה ובהוה.

הביצה הטובענית

"בתקופה אחת בחיים שלי, הרגשתי שאני רוצה שינוי. אולי זה היה משרון סביב גיל שלושים, אולי הילדים בבית שדרשו כל הזמן אוכל וניקיון ואני חיפשתי משהו רוחני ורגשי יותר", מספרת שרית. במקצועה היא מתכנתת "לגמרי אדם ראלי", אבל עם חיפוש מתמיד אחר הרוח, היא מגדירה את עצמה.

"מורה שלי לשעבר, שאליה פניתי כדי למצוא סדנה מעניינת או קבוצה מיוחדת, המליצה לי על מטפלת שמקיימת קבוצות קסומות, כהגדרתה, של ליווי רוחני. הגעתי, וזה באמת היה קסום. שונה מאוד מכל מה שהכרתי עד אז. כל מפגש נפתח בתרגיל מרתק של היכרות עם עצמנו, כשהמנחה עוברת בין כולנו, מביטה בנו בעיניים טובות מאוד, מניחה יד על הכתף, לוחשת

למי שמתקשה - להישאר לדבר איתה אחר כך, ולפעמים היא נשארה לדבר איתנו שעות ארוכות אחרי סיום הסדנה.

"היו לנו מפגשים על שפת הים ומפגשים בחורשות ירוקות ומבודדות, המון נשימות ותרגולי קשיבות פנימית. רגליים על הקרקע, חוט דמויני שמותח את הראש שלך למעלה, לשמים... מילים יפות כאלו, שהגיעו לי בדיוק בזמן שהייתי צמאה. הייתי חוזרת מכל סדנה כזו עם אור בעיניים ואהבה גדולה גודשת את הלב. הרגשתי שמצאתי את המקום שלי. את הדיבורים הרוחניים שתמיד חיפשתי.

"ועם זה, משהו התחיל להיות לי מוזר. אני לא יודעת איך להסביר את זה, כי הכל התקיים זה לצד זה: העיניים הטובות, הקשב האין-סופי - וכאילו... פתאום מין טריקת דלת כזו.

"באחת הפעמים היה לנו תרגיל: כל אחת הייתה צריכה להביא מהבית משהו שהיא רוצה 'להשליך' מחייה, ומישהי אחרת הייתה אמורה לקחת את זה אליה. אחת הנשים הביאה ספר של שירים קצת מדכאים, המורה-המטפלת צחקה 'וואו, זה באמת משהו שצריך להשליך מהבית', ואילו אני אמרתי 'דווקא אני רוצה לקחת את זה. לאמץ ללב שלי את אותם אנשים שבעצבות שלהם כתבו לעצמם שיר'... במשפט הזה כנראה הייתה ביקורת סמויה על הלעג של אותה מנחה, והיא חשקה שפתיים והתחילה לדבר בקול נוקשה. כל אותו היום היא לא הפנתה אלי את המבט שלה, עד שבכסליותי ניגשתי אליה והתנצלתי. היא כמוכן הסבירה לי שמה פתאום, והיא סלחה לי מזמן, וזה רק עבורי, שאלמד לקבל.

"ההתנהלות הזו הלכה וגברה. בכל פעם שעלתה ביקורת בקבוצה, שעלו תהיות על משפטים נחרצים ולא מתקבלים של אותה מדריכה, היא הייתה הופכת להיות קרה - קפואה כמעט - אלימה, ללא מילים. היא הייתה מתרחקת מאותה מבקרת, משפדת אותה וממשיכה להעניק את 'הקסמים' שלה לאחרות.

"זהו נמשך. נמשך בהערצה שהלכה וגברה אליה כשהיא מטפחת את זה באמירות על 'הרגישות הגדולה שיש לי, כאילו יש לי עיניים בגב, אני מרגישה אתכן כמו סיסמוגרף'. 'הפסיכולוגים של היום - יודעים לעשות רק 'אהה', והשיטה שלנו מטפלת באדם באמת, ברכות. אנחנו האנשים הרוחניים - מייצרים עולם טוב יותר'.

"אלו שהעריצו בקול רם זכו לקרבה יתרה, אלו שהעזו להשחיל מילה של חוסר הסכמה קיבלו כמעט נידוי. התחלתי לחזור מהסדנאות מסוגרת בעצמי, מבולבלת. בעלי הציע שאעזוב, אבל לא הסכמתי. איך אעזוב מקור נפשי כל כך בלתי נדלה? במיוחד שהמנחה הסבירה לי בשיחה אישית שזו הבעיה הרוחנית שיש לי בפרגון, ורק דרך ההשתתפות בסדנאות אוכל 'לרפא את עצמי'."

בסוף שרית יצאה, וכיום היא גאה בעצמה מאוד על כך. "זו באמת יכולת. להצליח לצאת. הביצה שם הייתה כל כך טובענית ומושכת. כאילו אין עולם בחוץ, כאילו את האהבה והמשמעות תמצאי רק כאן, וכל השאר? סתם משועממים ורדודים. אם אני מוותרת עליהן - אני

מוותרת על החיים. זה מפחיד, מבודד ומאיים. אבל האמת הייתה שכשויתרתי עליהן חזרתי לחיים".

בעיניים עצומות לרווחה

שבי מחשבת, שבי רגשי, שבי רוחני. המילים האלו יכולות להישמע כל כך מנותקות מאיתנו. אנחנו, בעלי הבחירה, האנשים האינטליגנטים, הראליים, החסונים. שבי נשמע לנו משהו זר ומנותק, של אנשים לבושי לבן במערות עם ריחות ארומטיים ומוחרים. אולי יש שם שלשלאות, אולי יש שם עינוי אינקוויזיציה. זה בטח לא קשור אלינו. גם לו היו שובים אותנו שם, היינו מצליחים לצאת, כך ברור לנו. משם אנחנו יודעים להיזהר, ומשום כך המקומות הללו גם הרבה פחות זמינים או מסוכנים לנו.

הסכנה הגדולה היא דווקא מהמקומות שאנחנו לא יודעים להיזהר. מאותם מקומות בולעניים, שובים ואחזקים שמחייכים אלינו לכאורה חיוך אדיב מאוד. שנוגעים בחלקים הכי עדינים וכמוסים של הנפש

שרי ברלינסקי, פסיכולוגית בהתמחות קלינית:
"לאותם 'שובים' יש יכולת מופלאה ומשוכללת להיות רגישים כלפי אנשים אחרים. הם קשובים מאוד לאיתותים קטנים, מבינים היטב את נפש האדם שמולם, ערניים מאוד לצרכיו הרגשיים, אך - וזו הנקודה שהופכת אותם לפוגעניים - אינם חשים חמלה כלפיו ומשתמשים בידע שיש להם כדי לנצל את הקרבן למטרותיהם. לפעמים הרגישות הזו מנשטשת את הקרבן"

שלנו ו- הופ, יכולים לערער אותה עד היסוד. "חברה התקשרה אלי כולה מולהבת", מספרת גיטי. "הבטיחו לה שמשעה אחת של עבודה בשעות הערב, כשהקטנים כבר ישנים, היא תוכל להרוויח שלושת אלפים שקל בחודש ממכירת מוצר מסוים, ואחר כך, אם היא תעלה בסולם הדרגות, היא תגיע אפילו לעשרת אלפים. זה התחיל בהרצאה של אדם כריזמטי ומושך שדיבר במילים שמעולם לא הכירה על יכולות טמונות ועל משאבים לא נדלים. היא רק צריכה לגייס כמה נשים למשימה ולהשקיע סכום התחלתי של חמש מאות שקל.

"נשמע כל כך נפלא לזוג אברכי שחי חיי צניעות רוצה לפרוץ קדימה. אבא של בעלי הזהיר אותנו שלא ננסה להתקרב לשם, ואני כל כך הצטערתי. כל כך כעסתי שבעלי לא מסכים בכל זאת להעביר את סכום ההשקעה הראשוני הזה. הקשבת לחברה שלי בקנאה. היא תיארה חיים מעניינים מאוד. פעם בשבוע סדנה מאלפת, כלשונה. רק חמש מאות שקל כל פעם. רכישת דיסקים לשמיעה בשעות הפנאי על המערכת, ובעוד חודשיים תהיה הרצאה של 'הגור' - ככה הם כינו אותו. אפילו לא ידעתי שזה כינוי שמצוי בבתי עבודה זרה... האיש שמאחורי כל הדבר העצום הזה, שמבטיח לך מיליונים.



"בעלי ששמע ממני את ההתלהבות, התחילו לשאול אותי שאלות הגיוניות יותר. מהיכן יגיע כל הכסף הזה? מי המשקיעים? למה אנחנו לא פוגשים שום מיליונר יוצא השיטה? באיזו צורה תגיע ההבטחה כשבינתיים ההשקעה עומדת על סכום של אלפים ואפס הכנסה? המחשבות ההגיוניות האלו התחילו לעשות לי סדר בראש. באמת, איך מגיעה כל ההתלהבות הזו? זה לא מסוכן קצת? שאלתי את החברה שלי, והיא הסבירה לי שמי ששואל, חוסם את השפע. האמון, האמונה הם שמייצרים את הבלתי נדלה. היא כבר הייתה שקועה לגמרי. שבויה. היום היא מגלגלת את החובות ומלקקת את הפצעים.

"אבל את יודעת איך היא יצאה משם בכלל? כשביקשו ממנה להכניס עוד חמש נשים למערכת בתמורה לויתור על החובות. היא אמרה להם שלא ייתכן שהיא תכניס עוד נשים לפלונטר הזה והם כעסו עליה ממש וניסו להפיל אותה יותר. רק בסיוע עורכי דין היא הצליחה לצאת, אבל בעצם - בזכות השמירה המוסרית שלה על עצמה, היא יצאה משם בסופו של דבר. על הקו האדום הזה של בין אדם לחברו היא לא הסכימה לעבור בשום פנים".

מארג רגשי סבוך

אם ננסה למפות מסופורה של גיטי את המילים שכדאי למרקר, אלו יהיו המילים "שאלות הגיוניות שהתחילו לעשות לי סדר בראש" לעומת "מי ששואל - חוסם את השפע". השוברים מנסים ראשית כל, לנטרל את ההיגיון. את החקר. את הבדיקה. הם נשענים על אותו אמון חסר ביקורתיות.

לעשות סדר בנושא יהיה קצת מורכב. החוטים האורגים את המערך הרגשי הזה, סבוכים במיוחד. נוגעים בטוב ונוגעים ברע בבת אחת. מכילים חלקים נכונים ויפים, ומכילים חלקים מנצלים ומשתלטים.

אביגיל איתן מהמרכז הישראלי לנפגעי כיתות מנסה להגדיר:

"הדבר הראשון והחשוב מכל לציון הוא שביהדות יש בחירה חופשית, ויש שניים עשר שבטים, כלומר יש הרבה דרכים לעבוד את השם, בלי שלילה של דעות אחרות. זו היהדות שלנו.

"בכיתות, לעומת זאת, המצב הרבה יותר מבלבל. לפעמים זה מתחיל כמקום נורמטיבי לחלוטין. קהילה שיש בה הרבה מאוד יופי, עזרה הדדית ודמות של מנהיג כריזמטי שמשקיע את כל כולו בקהילה שלו או באנשים סביבו. ואז, לפעמים מתחיל תהליך של משהו אחר. לאט לאט בצורה זחלנית נוצר מצב של בליעה - היבלעות, ריחוק מן הסביבה, איומים רוחניים או אפילו רק תחושה אישית של האדם ששום מקום אחר לא ידמה למקום 'שלו'. נוצרת בדלנות. ניתוק מקבוצות נוספות ומאנשים אחרים. וכך, בהדרגה, מתרחש שבי נפשי.

"שוב, בתחילה ייתכן שהכל נראה תקין, ואפילו כשמתיעצים עם דמויות נוספות מבחוץ - הכל נראה תמים. ואז, כשהדברים הופכים לפחות בריאים וטובים,

מגיע שלב שבו 'השבויים' כבר לא מספרים לאנשים אחרים מבחוץ מה קורה, כי התחושה היא ש'הם לא יבינו'. 'אנחנו המיוחדים, זר לא יבין זאת'. ממילא, הם לא מתייעצים, לא שואלים, ומסתגרים עוד יותר בתוך אותו שבי. שבי אצל דמות נערצת אבל גם מפחידה. שבי אצל דמות שאם מתנגדים לדעתה, מקבלים בוז ונידוי. מסתכנים בהרחקה. שבי אצל דמות שפוחדים לומר מולה את האמת הפנימית, צריך כל הזמן להסכים וללכת אחריה.

"באופן כללי", מבקשת אביגיל לחדד, "כשלאדם יש תחושה שאף אחד בעולם החיצוני לא יבין אותו, כדאי לבדוק אם יש עוד מאפיינים של שבי נפשי. כמו למשל - התמקדות במנהיג, תחושה שהוא יודע הכל והוא הנעלה מכולם, אם ישנה הסתה סמויה, שיסוי של אדם כעין 'הפרד ומשול'.

"זה יכול לקרות בכל מקום. בעיקר משום שבתחילה הדברים נראים אחרת. יש עזרה, יש תמיכה, יש קבלה, ואז מתחילים השכנועים לעשות דברים, שלפני כן מעולם לא חשבו לעשות. ואלו יכולות להיות דמויות סמכות, דמויות שמאמינים בהן, כשבתהליך משהו הופך להיות מבלבל: הרי רק לפני רגע הדמות הזו הייתה קשובה כל כך, מחמיאה, מקרבת, כריזמטית ויודעת כל, איך פתאום מתרחשים דברים שלא האמנו להם בחלומות הגרועים? איך פתאום הקריטריון שקובע מה השווי האישי הוא אם אני 'מקורבת', ואם לא - אינני שווה כלום? איך פתאום צריך להיזהר מכל מילה, כי אם רק אביע דעה אישית שלי, מחשבה עצמאית - כולם יפנו לי עורף?"

"כשקורה דבר כזה, ניתן להבין כי מדובר במשהו הרסני. מתרחש תהליך של ריצוי לאורך זמן. האישיית האישיית נמחקת כדי לעשות את מה שה'מנהיג', שהוא יכול להיות כל אדם ואפילו חברה, דורש ממני לעשות". "את יודעת מה היה הכי מבלבל?" מספרת אסתר, שהייתה חלק ממארג של קבוצה להתפתחות אישית שהתחילה בהדרגה לגלות סממנים לא בריאים, "שכשהפנינו ביקורת למנחה, היא הייתה מחייכת ואומרת: 'זה בסדר. את חושבת אחרת. מותר לך. לאף אחד אין בלעדיות על האמת'. זה היה נותן תחושה יותר מבלבלת: היא כביכול מקשיבה ומכבדת. לא?"

"אבל לא. היא מעולם לא שמעה משהו חוץ מאותה 'אמת' שלה. כיום, כשאני מכירה קבוצות עניין אחרות, אני מגלה שלכל אחת יש זכות לומר את החשיבה שלה, וכל חשיבה אמורה להישקל בכובד ראש. היום אני מוצאת שדמויות הסמכות שומעות אותי בעניין רב, שמחות כל כך שאני משמיעה את הקול האישי שלי. מעודדות אותן, אותי. על כל ביקורת יכולה להיות ביקורת - חשיבה הגיונית, מנתחת, בודקת, בלי סתימת הלך חשיבה משום סוג, גם לא מהסוג המתנשא הזה, המהנהן אבל לא מקשיב בכלל".

מלכודת או דבש?

בספרה 'שומרת השערים' מנסה דבורי רנד לקחת אותנו בין היתר לשבילים החמקמקים האלו, למורכבות

בטל רצונך

ביהדות יש ערך רב לכבוד והדר של המבוגר והתלמיד חכם. החל מ"והדרת פני זקן" ועשיית ככל אשר יורוך" "אפילו אומר לך על ימין שהוא שמאל" "בטל רצונך מפני רצונו" וכדומה.

מה ההבדל ביניהם לבין תלות מסוכנת והרסנית? איך נדע מתי לחשוך ומתי להלך אחרי תלמיד חכם בתמימות וללא עוררין?

הרה"ג יעקב בוצקובסקי, ראש כולל ומחבר סדרת הספרים 'בעצתך תנחני' ועוד, משרטט את הגבולות:

"התלות עשויה להתפתח כאשר הדמות הרוחנית היא הנושא, היא המרכז. הוא קובע מה ראוי ומה לא, המילה שלו היא סוף פסוק.

"היחס לרב הוא, בהגדרה, כאל אדם שמורה לנו מה דיבר השם. אין לו סמכות לעקור דבר מהתורה, ובדורנו גם אין לו סמכות לחלוק על דורות ראשונים. הוא באופן מובהק מורה כיצד ללכת בדרך קיימת המסורה לנו מדור לדור, הוא לא ממציא את הדרך בעצמו.

"ברמה המעשית ברור שאכן עלולים להיות כשלים, בעיקר בקבוצות קטנות וסגורות שאין להן בעולמן אלא רב אחד וכל השאר בטלים ומבוטלים.

"הגמרא אומרת שדרך הלימוד הנכונה שממנה אפשר להגיע לדרגות בתורה היא לקבל מוכמה רבנים, ולא רק מאחד.

"כל זה נותן מענה מצד הגישה של התורה לעניין זה. יש להוסיף גם את המציאות בשטח, שגם אם לאדם מן השורה קשה ללכת בדיוק על קו האיוון והוא עלול להיסחף באופן טבעי להערצה חסרת גבולות וגדרים, מכל מקום הגישה הזו מורגשת גם מצידו של הרב עצמו. הוא לא מציג את עצמו כסמכות עליונה אלא גם הוא מקבל דעתם של אחרים גדולים ממנו, הוא מדבר עם השואלים בענווה ונותן את ההרגשה שגם הוא מחפש את הדרך להיות מוסיף ועולה. זו ההרגשה שקיבלתי לא פעם מראש הישיבה מרן הגר"ג אדלשטיין, למשל. כאשר זה השיח הגדרים ברורים מאוד, וההרגשה היא שמדובר כאן במורה דרך לכיוון של שלמות, ולא באדם שהוא חזות הכל".

אם נפתח את מסכת יומא, נגלה מעבודתו של הכהן הגדול ביום הכיפורים: "מסרוהו וקני בית דין לוקני כהונה, והעלוהו לעליית בית אבטינס, והשביעוהו ונטרו והלכו להם. ואמרו לו: אישי כהן גדול, אנו שלוחי בית דין, ואתה שלוחו ושליח בית דין. משביעין אנו עליך במי ששיכן שמו בבית הזה, שלא תשנה דבר מכל מה שאמרנו לך. הוא פורש ובוכה, והן פורשין ובוכין."

מסביר הרמב"ם: "והוא היה בוכה מפני שחשדוהו במינוח. והם היו בוכין שחשדוהו כי אסור בתורתנו לחשוך ולחשוב מחשבה רעה על אדם שענינו מסופק אלא לצורך הכרחי."

איך אפשר לחשוך בכהן גדול בערב היום הקדוש בשנה? איך אפשר לא לחשוך במי שכל עם ישראל על צווארו - שיצרו לא הטה אותו? זוהי רק אחת הסוגיות העוסקות בעדינות ודקות המחשבה הנדרשת מכל יהודי בניסיון הגדול, הישכם אוהבים את השם, ללכת בכל דרכיו.

העדינה עד להתפקע. זה מה שהיא כותבת על ברוך ברוך, אבא של מלי:

החדשים פסעו לאט פנימה, שואלים את עצמם אם הם במקום הנכון. אבא חייך אליהם בחום. הם חייכו בחזרה. איבריהם רפו, ושלווה פשטה בפניהם. הייתה לאבא יכולת-על להפוך כל מצב, כל מציאות, למקום הנכון. הוותיקים לחצו את ידו של אבא, מתעניינים בשלומו. ידיים מהשכונה או מהשטיבל, לקוחות שכבר ביקרו בציינג' בעבר, לקוחות שיבקרו בו בעתיד, שוב ושוב. אלה כמו אלה, חדשים וותיקים, אהבו את אבא. אלה כמו אלה, זקנים וצעירים, נזקקו לו. אבא היה כאן בשבילם.

מילים יפות, נכון? על גדולי בעלי החסד מדברים כך. על הטוב הבלתי נדלה, המסור כל כך. הרגיש. הנה:

"דואגת לכלות העניות?" אבא הביט בי. "כן", נעתי באי נוחות. אבא חייך בחיבה. "גם אני".

יש אהבה גדולה מזה? הוא גם דואג לכלות עניות, וגם רואה את הבת שלו שדואגת להן ומחייך אליה בחיבה. כל נורות האזהרה יכולות להיכבות. אפשר להתמסר בעיניים עצומות לרווחה.

"היו לאבא אינסוף דרכים להיכנס לחיי, לקבץ אליו את כל הסודות הקטנים שהסתרת ממנו. לפעמים האמנתי שהצלחתי לקבור אותם עמוק באדמה, ואז בא אבא והוכיח לי שגם האדמה אינה עמוקה מדי בשבילי".

זה טוב, לא? הרי כל אבא צריך לדעת בדיוק מה קורה בחיים של הבת שלו. אז איך אפשר לשים אצבע על התחושה החמקמקה הזו, הלא נוחה?

"בלי סודות נוספים", ביקש אבא. "אני לא אוהב את המחשבה שמשוה מעיק עלייך, ואת מסתירה אותו ממני. אני רוצה שתבטיחי לי שלא תעשי את זה יותר".

"אני מבטיחה", דמעת. רוח היה בקולו של אבא, ואהבה עצומה, אינסופית. התקפתי בחיקה, נכונה להבטיח הכל, העיקר שתהיה כאן תמיד, תגן עלי".

מי לא רוצה להתקפל בחיק האהבה? מי מוכן להבטיח בעדה הכל?

מי צריך לשבות את עצמו כדי לקבל אותה?

שרי ברלינסקי פסיכולוגית בהתמחות קלינית, מעבירה סדנאות 'מרחב מוגן' - מוגנות בגישה חיובית, נותנת בהם סימנים: "אהבה, דאגה וקשר עלולים להיות הרסניים ופוגעניים כאשר הם נעשים ללא גבולות. בגבולות אני מתכוונת לשלושה דברים:

א. גבולות של הנותן - כאשר הנותן משפיע על חשבון עצמו באופן לא מידתי ולא הגיוני ו"מקריב את עצמו" - זו נורת אזהרה שצריך לשים לב אליה. "עבדתי על זה כל הלילה", "לא בישלתי לשבת בשביל לעזור לך", "אני מגיעה, שלוש שעות נסיעה, כדי לעזור לך בקנייה הזו" - כל אלה אינם מסירות נפש עבור חסד, אלא עשויים להיות נתינה פוגענית שנועדה לספק צרכים רגשיים, לעיתים מסוכנים, של הנותן.

ב. גבולות של המקבל - גם הם צריכים להישמר במסגרת הנתינה. אם אישה לא סובלת זרי פרחים, פרחים קטופים עושים לה ממש עצוב בלב, ובעלה מביא לה בכל יום שישי זר פרחים ענק ויקר - זוהי נתינה שלא מכבדת את גבולותיה ואת רגשותיה. מורכב להתלונן על נתינה כזאת, כי התגובה עשויה להיות מבלבלת אף יותר: "את יודעת כמה

השקעתי בלקנות לך את הזר הזה?"

ג. גבולות של סבירות - נתינה שחורגת מגבולות סבירים והגיוניים של מקובלות חברתית גם היא צריכה לגרום למקבל להיות ערני לקשר ולמהותו. שפע לא הגיוני של מתנות, מבחינת כמות וגודל, במיוחד בזמן היווצרות של קשר (כמו אצל מאורסים, לדוגמה) - הוא פעמון אזהרה שצריך לגרום להתבוננות מחדשת וזהירה על הקשר.

"עוד נקודה שחשוב מאוד לשים לב אליה - הפגיעה בגבולות הנ"ל תיעשה בדרך כלל בהדרגה. ההדרגה מטשטשת את החושים וגורמת לנו לא לשים לב שקורה משהו משמעותי, כי הוא קורה בצעדים קטנים שכל אחד מהם פחות משמעותי בעינינו".

דבורי ממושיכה לשרטט את הבלתי אפשרי. את האוקסימורון של 'מלכות דבש'. הכי נפלא, הכי ביצתי.

"הייתי שוכבת ערה בלילות, בווהה בתקרה המוככבת, חושבת על אבא. רציתי להעריץ אותו שוב, להאמין שהוא מושלם. לא הצלחתי. כתם דבק באבא שלי, כתם שהלך והתרחב, העמיק והתכהה. לאט ובמתינות מניתי באוזני את מעשיו הטובים של אבא. הם היו הכוכבים של חיי, דבוקים לתקרה שמעלי, זורקים בי אור. הרבה כוכבים היו ברשימה. היא נמתחה והתארכה. ולרגע התנחמתי בה, וחייכתי. וחיכיתי להעריצה שתבוא ותשטוף אותי כמו פעם, תעוור את עיניי. לשווא חיכיתי. יבשה ופיקחת. הכתם דבק באבא, התעקש לא לעזוב".

כמה נעים להעריץ את 'האחר הגדול' כלשונו של לקאן, הפסיכואנליטיקאי. להבין שאין בו, באותו 'אחר גדול' רב. להישען עליו לחלוטין. לאבד את עצמנו במושלמות שלו. כמה ניתן להרפות ככה, וכמה זה מסוכן.

כאשר במהלך הקשר אין איכות אנושית - כזו שבה לפעמים טועים, לפעמים שוגים, נופלים ומתנצלים, כאשר במהלך הקשר אין כנות פשוטה ותקשורת של 'אדם לאדם' אלא חודרנות ושליטה רגשית, גם אם היא נעשית בצורה שובת לב - אז העיניים מסתמאות מלראות את הכתם, וכשחייבים כבר לפקוח אותן, משהו נקרע לגמרי.

ככה מתארת דבורי את היציאה:

"במשך חודשים שוטטתי בבית, בחוץ, אבודה. כל חיי שוחחתי עם אבא בשפת השערים, השקפתי דרכם על תבל ומלואה. בלעדיהם התפורר העולם. פיסות של נוף ריחפו בחלל, סירבו להידבק זו לזו, והאופק היה בלתי נתפס.

לאט-לאט, כאילו הייתי פעוטה, לימדתי את עצמי לדבר. לטמון בכספת שטרות ומטבעות. למצוא חן בחיים שאין בהם ציינג'".

שובי הלב

הבנו את הסיכון. כעת חייבים לצייר קלסטרון כדי לנסות לזהות את הדמויות המסוכנות הללו. למי לא להתקרב. איפה יש רשת. מי עלול להדביק אותנו בנגיף המסוכן והמחליא הזה. אבל לא יעזרו לנו פיקסלים וגם לא עפרונות ודפים.

שרי ברלינסקי מנסה לכל זאת להשיב - איך הם נראים? יש קווים לדמותם של הפוגענים?

"זו שאלה שמורכב מאוד לענות עליה. ישנם מאפיינים רבים, את רובם קשה לראות בעין בלתי מקצועית. הם לא מסתובבים עם קרניים, לצערנו. נקודה אחת שחשוב לי לעמוד עליה - לאותם 'שובים' יש יכולת מופלאה ומשוכללת להיות רגישים כלפי אנשים אחרים. כן, זה נשמע



אבסורדי אך זו האמת. הם קשובים מאוד לאיתנותם קטנים, מבינים היטב את נפש האדם שמולם, ערניים מאוד לצרכיו הרגשיים, אך - וזו הנקודה שהופכת אותם לפוגעניים - אינם חשים חמלה כלפיו ומשתמשים בידע שיש להם כדי לנצל את הקרבן למטרותיהם. לפעמים הרגישות הזו מטשטשת את הקרבן. 'הרי הוא רגיש כל כך, מבין אותי כל כך, לא יכול להיות שהוא רוצה להזיק לי', ובכך, זה יכול להיות".

שרית בכל זאת מנסה למצוא בהם עוד סימנים: "אני חושבת שהכל אצלם נראה מאוד 'מיוחד' 'שואו' 'וואו' - מה שיכול להיות אצל הרבה אנשים. אבל כשמסתכלים לך חוסר כנות וחוסר מוכנות להודות בטעות, לומר 'טעיתי', 'נכשלתי' 'אני רוצה לתקן' - שם מתחילה הסכנה". בשפה מקצועית ניתן לדבר על נרקיסיזם ועל גרנדיוזיות כביטויי פעולה של אותם שובים. הנרקיסיסטים הם אנשים שביסוד שלהם הם חסרי ביטחון לחלוטין. לא התפתחה בהם שום אמונה לגבי מי שהם באמת, והם חיים כמו בלון נפוח. אם מוחאים להם כפיים - שווה להם לחיות, ואם הם לא מוקפים בקהל מעריצים - הם מרגישים כמו בלון מקומט שכל האוויר יצא ממנו והוא מושלך על המדרכה.

מכיוון שמפחיד להיות בלון מקומט ומושלך, הם משתדלים להקיף את עצמם כל הזמן בקהל מעריצים שיאפשר להם להתעופף באוויר. הם בחיפוש מתמיד אחרי מי שיהיה חלש מהם, כדי להרגיש חזקים. ואם אין אנשים חלשים? אז הם יחלישו אותם תוך שהם יגעו בנקודות הפנימיות הכי רכות ונסתרות שלהם, ויפגינו בז וריקון פנימי של הזולת שעומד תחתם.

יש אנשים שמועדים במיוחד לנפילה לסוג קשרים כזה? שצריכים להיזהר יותר מאחרים?

שרי ברלינסקי נדרכת כשהיא משיבה: "אני רוצה לענות בזהירות על השאלה הזו. מצד אחד - מובן שישנם אנשים שמועדים לנפילה במקומות הללו יותר מאנשים אחרים. עם זאת חשוב מאוד לזכור שלאנשים שרוצים לשלוט באנשים אחרים יש שיטות מאוד מתוחכמות והדרגתיות. זה באמת יכול לקרות לכל אחד, ומי שזה קורה לו איננו בהכרח חלש אופי.

"חשוב להיות מודעים ולשים לב שהגבולות שלנו נשמרים, ולא להתבייש להודות בכך שהם לא נשמרו ולעזור את הפגיעה. עם זאת, מכיוון ששתלטנים מחפשים 'טרף קל', אנשים בעלי ביטחון עצמי רעוע, מעטפת תמיכה חסרה או לא קיימת, צורך גדול מאוד באהבה או אפילו מצוקה כלכלית קשה - נמצאים בקבוצת סיכון".

אביגיל איתן מוצאת את כל אותם מקומות רגועים, מוחלשים שבהם בני אדם יכולים להיות, ומזהירה מפניהם:

"אנשים במשבר, בחיפוש אישי, במעברים של בין לבין, בשינויים משמעותיים בחיים, כמו סיום לימודים, לידת תינוק, חיפוש עבודה, פירוק הבית, מחלה או מוות של אדם קרוב ואפילו מעבר דירה או יציאה לפנסיה - עלולים לאבד קצת את החלקים העצמיים שלהם ולהיות

בסיכון שאם תגיע דמות מכילה שלכאורה באה לעזור והיא כריזמטית מדי - הם יילכדו.

"עם זאת, לא רק אנשים במשבר עלולים להיקלע לקשרים הלא מתואמים הללו. כי לקשרים הללו יש בולענות, ואף אחד לא חסין מפניהם".

"למי מאיתנו לא חסרה קצת תמיכה? מי מאיתנו לא רוצה להרגיש קצת יותר אוהב? למי אין חסכים כלשהם? על אלו בדיוק 'מתלבשים' השובים.

"כי תמיכה היא דבר טוב. להיות אוהבים זה חשוב. חסכים הם דבר ראוי לכבוד ולעבודה פנימית. רובם של האנשים הם טובים וייתנו יחס של כבוד אמיתי, מיעוטם - עלולים להיות המנצלים".

האור בקצה המנהרה

מכירים את תסמונת שטוקהולם? בשטוקהולם שבשוודיה הוחזקו עובדי בנק בתוך כספת על ידי שודדים במשך מספר ימים. בעת השחרור התגלתה תופעה פסיכולוגית לא פשוטה: השבויים פחדו מהמשחררים שלהם והעדיפו להישאר עם החוטפים.

איך זה קורה? כשמי שמספק את המחמאות, זריקות העידוד, החיובים ותשומת הלב הוא שמספק גם את ההקנטות, הבוז, הרמיסה והשבי נוצר מצב מוזר: השבויים זקוקים מאוד לנתינה הרגשית, ולכן הם מפתחים יחס של הערצה וקרבה כלפי מי שבעצם שובה אותם. הם לא מאמינים שבחוף מחכה להם עולם שיוכל לייצר עבורם תגמולים רגשיים משמעותיים ללא המחיר הכבד שהם משלמים עכשיו.

האם ניתן לצאת ממקום כזה, משבי רגשי? ואם כן - איך? אביגיל איתן דווקא מעודדת: "לכל אדם יש קו אדום שהוא נקודת 'אל חזור'. מקומות שהוא לא מוכן להתקרב אליהם ונורות אזהרה שמהבהבות לו. וכל אחד צריך לזכור לא לעבור על הקווים האדומים שהוא דבק בהם גם בתוך קשרים וקבוצות כאלו.

"אנשים חרדים למשל, שהלכות הן בסיס ליום יום שלהם, לא יכולים לוותר על הלכות כאלו בתוך קבוצות עם מנהיג כריזמטי, כמו הלכות כיבוד הורים, הלכות לשון הרע, הלכות ייחוד וכדומה. כשמוגיע הרגע הזה, חשוב שאנשים ילמדו להקשיב לקול הפנימי שלהם. אם משהו לא מסתדר להם, אם יש להם אי שקט, אם הם שואלים את עצמם שאלות, מותר לשאול, לבדוק, לברר. "מנהיג לגיטימי לא ייבהל משאלות. אנשים סביבו לא ייבהלו מהשאלות. אם נבהלים, אם משתקיים, אם מענישים - זה השלב שכדאי לקחת פסק זמן ולחשוב אם נכון לי להמשיך במקום הזה. מנהיגי כיתות מתנהגים לרוב כאילו הם מעל החוק ומעל המוסר ומעל התורה שהם עצמם מלמדים.

"כשאנחנו מדברים על מנהיגים כאלו שמשתמשים ביהדות כמשהו שדרכו הם סוחפים אחריהם אנשים, צריך לזכור שאין להם אפשרות לדלג על אף הלכה אחת שכתובה בתורה שהם עצמם מלמדים את התלמידים שלהם לנהוג על פיה. מנהיגים אלו יעמידו פנים ויכולים

לדוגמה מצד אחד ללמד את המאמינים שלהם להחמיר בהלכות באופן מעוות, ומנגד יקלו עם עצמם כשזה נוח להם.

"דוגמה נפוצה היא הלכות לשון הרע הידועות בחומרתן ביהדות. לא פעם שמענו שמנהיגי כיתות יטענו שיש לבוא ולשתף אותם, 'להלשין ולרכל' על חברים בקבוצה כדי שלכאורה הללו יתקדמו רוחנית. עם זאת, שאלה או ספק שעולה לאדם בקבוצה כלפי המנהיג עצמו, יתפרשו מיד כאיסור לשון הרע שיש להדוף.

"דוגמה נוספת שראינו בחלק מהקבוצות הוא עניין הכשרויות. שום כשרות של אף רב או פוסק אינה מספיקה, והאוכל היחיד המותר הוא רק האוכל שנעשה על ידי אנשי הקבוצה עצמם, מה שגורם לכך שהם לא יוכלו להתארח אצל משפחותיהם ואפילו לא אצל הוריהם ואף לא להגיע לאירועים משפחתיים גם כשהמזון המוגש בהם הוא בכשרויות המהודרות ביותר.

"לפיכך נוצר בלבול: מצד אחד מנהיג הכת יכול לבקש לעבור על הלכות מסוימות, ומנגד דורש להחמיר מאוד בהנהגות שונות אחרות. אדם שיש לו קו אדום מה מותר ומה אסור ושיש לו בסיס של הלכה שעל פיה הוא נוהג, יכול להבין שכל החמרה נועדה להרחיק אותו מהקרובים לו. לאדם כזה יש סיכויים טובים לצאת ממקום כזה".

מה ישמור עלינו? שאלנו גם את שרי ברלינסקי. מה ישמור על הילדים שלנו? איך לא ניפול לשם? יש טיפים? עצות בזק?

"אין טיפים, צר לי לאכזב. "יש עבודה ארוכה, מורכבת ומודעת של להיות קשובים וערניים לגבולות שלנו, וללמוד גם את הילדים שלנו את גבולותיהם.

"אני רוצה לחלק בין הגנה על עצמנו לבין הגנה על ילדינו. "לעצמנו - עלינו להיות קשובים מאוד לתחושות הבטן ולרגשות של אי נוחות שעולים לנו מול אנשים. כמובן, אין הכוונה לחיות בפחד ולסרוק את האנשים שסביבנו ללא הרף. מרבית האנשים בעולם (כך אני מקווה, לכל הפחות) הם טובים ומחפשים להיטיב. דווקא לכן מצב שבו אנו מרגישים אי נוחות צריך לגרום לנו לבחון מחדש. לפעמים זה קשה, לפעמים המחיר של ההכרה באמת הוא כואב, וקשה לשלם אותו. אנחנו עובדים קשה לשכנע את עצמנו ש'הכל בסדר' ו'אנחנו סתם מדמיינים' ו'הגנה הכל חוזר להיות בסדר, הוא ביקש סליחה. בן אדם רע לא היה מבקש סליחה כל כך יפה'. אבל עם כל הקושי - מודעות לנושא היא ה'טיפ' הכי חשוב שאפשר לתת.

"לילדינו - יש הרבה דברים שאנחנו יכולות ללמוד וללמד את ילדינו כדי להגן עליהם במערכות הקשרים שלהם בהווה ובעתיד, אבל הדבר החשוב מכל, חשוב הרבה יותר מכל דבר אחר הוא: תקשורת פתוחה. זה נשמע מובן מאליו, אבל זה לא. תקשורת טובה כוללת התייחסות אמפתית גם למצבים שבהם הילד שגה או נכשל (כמובן בלי לסתור את הצורך לחנך אותו) ויצירת מצב שבו הדלת שלנו פתוחה בפני הילדים בכל נושא, בכל מצב.

"אם נחשוב רגע על מה שדיברנו קודם, על 'קווים לדמותם' של נפגעים - הרי ילד שיש לו מעטפת תמיכה משמעותית וקשר טוב עם הוריו, הוא טרף פחות קל עבור מישהו שירצה לנצל אותו." כי אהבה היא כמו אש. ואש - יכולה גם להיות זרה. כדי להישמר מפניה, חייבים להציב לה גבולות ריאליים. מפוכחים. חוקרים. בודקים. מבקרים. ואף על פי שלכולנו יש כמיהה פנימית שיאהבו אותנו עוד קצת, אנחנו חייבים לעגן את הכמיהה הזו בלמצוא חן אבל גם שכל טוב בעיני אלוקים ואדם.